

Übungsangebot der Turn- und Sportgemeinde Koblenz–Horchheim 1887/99 e.V.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag/Sonntag
Hip Hop 10-12 Jahre 16:00-17:15 GYMW Tara Arnold	Mama-Fitness 9:30-10:30 JZ Dr. Antje Märsch	Gerätturnen Mädchen 5. Schuljahr 15:00-16:25 JZ Ute Bernardy	Kooperation Grundschule 12:00-13:00 JZ Ute Bernardy	Eltern-Kind-Turnen 5 Monate bis Lauffalter 09:00-09:45 JZ Jacqueline Hellenthal Janine Marx Olga Wist	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: auto;"> Jugendsport </div>
		Gerätturnen Mädchen 6 Jahre 15:30-16:25 JZ Johanna Lenz Johanna Schäfer Letizia Giuliano	Kinderturnen 4-5 Jahre 14:45-15:45 JZ Kristin Andree	Eltern-Kind-Turnen Lauffalter bis 3 Jahre 10:00-11:00 JZ Jacqueline Hellenthal Janine Marx Olga Wist	
		Gerätturnen Mädchen 3. Schuljahr 15:30-17:30 JZ Franziska Kreuser	Gerätturnen Mädchen 2. SJ 16:00-17:55 JZ Joh. Schäfer	Hip Hop 6-9 Jahre 15:00-16:00 GYMW Tara Arnold	
Gerätturnen Mädchen 4. Schuljahr 15:30-17:30 JZ Anna Senger	Gerätturnen Jungen ab 6 Jahre 16:30-17:25 17:30-18:25 JZ Gregor Weißbrich	Gerätturnen Mädchen 3-5. Schuljahr 16:00-17:55 JZ Stefanie Seidler			
Yoga KURS 17:30-18:45 GYMW und online Ute Bernardy	Rehasport KURS 17:45-18:45 GYMW Verena Feuerpeil	Rehasport KURS 15:00-16:00 GYMW Verena Feuerpeil	Aktiv + fit ab 60 9:45-10:40 JZ Anne Hares	Yoga KURS 19:00-20:15 GYMW online Ute Bernardy	
Cardio Aktiv@/Functional Fitness 17:45-18:40 JZ Helmut Sprenger	Sanfte Fitness 18:15-19:10 JZ Sabrina Bode	Rehasport KURS 16:15-17:15 GYMW Verena Feuerpeil	Pilates Sanft 10:45-11:45 JZ Ute Bernardy		
Rehasport KURS 17:30-18:30 GYMW Verena Feuerpeil	Rückenfit / Functional Fitness 18:00-18:55 JZ Helmut Sprenger	Yoga KURS 18:30-19:45 GYMW Ute Bernardy	Tabata@/Functional Fitness 19:15-20:15 in ungerad. Woch. JZ Jessica Bock		
Crosstraining/Functional Fitness 18:45-19:40 JZ Claudius Peltner	Rehasport KURS 19:00-20:00 GYMW Verena Feuerpeil	Outdoor Fitness W 18:00-19:00 OW Claudius Peltner	Yoga KURS 19:15-20:15 in geraden Wochen JZ Dr. Antje Märsch	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: auto;"> Erwachsenen-Fitness-/Gesundheitssport </div>	
Yoga KURS 19:00-20:15 GYMW und online Ute Bernardy	Step Aerobic Fatburner 19:15-20:10 JZ Sabrina Bode	Pilates 18:30-19:25 JZ Ute Bernardy	Functional Fitness 19:15-20:15 in geraden Wochen JZ Dr. Antje Märsch		
Team I + II 20:15-22:15 JZ Michael Hauck Tilo Voigt	Freizeit 20:15-22:15 JZ	Senioren zurzeit kein Training JZ Lothar Zehe	Jugend ab 10 Jahre 17:00-19:00 JZ Michael Hauck		
Damen 20:00-21:30 MDG Bastian Henrich	männliche C-Jugend JG 2009-2010 HSG 17:30-19:30 MDG Matthias Heckenbach Philipp Karbach Rouven Wollweber	Damen 18:30-20:00 MDG Bastian Henrich	Damen zurzeit kein Training JZ Lothar Zehe	Damen / Herren / Freizeit 19:00-22:00 JZ Michael Hauck	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: auto;"> Handball </div>
	Herren I HSG 20:00-22:00 MDG Marco Görres Darko Maric	Herren I HSG 20:00-22:00 MDG Marco Görres Darko Maric		große Minis JG 2015-2017 HSG 14:45-15:40 JZ Emily Mielke Jonas Groß	
	Herren II HSG 20:00-22:00 MDG Phillip Honnef Daniel Schmidt	Herren I HSG 20:00-22:00 MDG Marco Görres Darko Maric		kleine Minis JG 2017-19 HSG 15:45-16:45 JZ Nicola Bischoff, Amy Bischoff, Jonas Groß, Sina Klepzig, Emily Mielke	
				E-Jugend JG 2013-2014 w JG 2014 m HSG 16:00-17:00 MDG Pia Lücke Lena Rasch	
				männl. C-Jugend JG 2009-2010 HSG 17:00-18:30 MDG Matth. Heckenb. Philipp Karbach Rouven Wollw.	
				männl. D-Jugend JG 2011-2013 HSG 17:30-19:00 MDG Chr. Bischoff-Schönefeld Nils Klee Louis Krell	
Große Übungsstunde 19:45-21:15 JZ Elisabeth Mawick			Herren I + II HSG 19:00-21:00 MDG [wie DI / MI]	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: 100px; margin: auto;"> Spielmannszug </div>	